

NACH DIESER LEKTÜRE WERDEN SIE GESÜNDER ESSEN

Der Organic-Guide

Von JUDITH REIMERS

02. JANUAR 2016



© Getty Images

Ob in Form von kaltgepressten Smoothies, exklusiver Kosmetik oder kostbaren Kleidern – der Organic-Trend scheint in jeder Faser unseres Lebens angekommen zu sein. VOGUE verrät Ihnen alles, was sie über organische Produkte wissen müssen

Der unmittelbarste Kontakt mit der Umwelt ist, nach dem ersten Atemzug, die Nahrungsaufnahme - und schon das beweist: Essen ist mehr als bloße Bedürfnisbefriedigung. Essgewohnheiten offenbaren den Menschen im Kontext seiner Natur und Kultur.

Auch wenn wir Omnivore selbst entscheiden können, was wir unserem Körper zuführen wollen, entsteht daraus die Verantwortung einer sinnvollen Wahl. Mit zunehmendem Bewusstsein dafür und der Ausrichtung auf eine gesunde Lebensweise, wächst auch der Appetit auf natürliche Produkte.

Organisch und Fair ist nicht mehr aus dem Alltag wegzudenken. Was seine Wurzeln in der Naturkost-Bewegung der späten 1960er und frühen 1970er Jahren zwischen Vollwertkost und Makrobiotik hatte, feiert nun eine neue Blüte: Naturfachgeschäfte, Bio-Supermärkte und Organische Restaurants sprießen aus dem Boden. Aber was verbirgt sich hinter dem Begriff, der jedes Produkt ins grüne Licht rückt?

Kennzeichnungsregelung

Die Begriffe Bio, Öko und Organic stehen für die gleichen Richtlinien und können als Synonyme verwendet werden.

- Besteht das Produkt zu mindestens 95% aus Bio-Produkten, bezeichnet man das Produkt als organic, biologisch bzw. ökologisch.
- Sind weniger als 95% aber mindestens 70% der Zutaten aus ökologischem Anbau, werden diese in der Zutatenliste als solche gekennzeichnet.

Was bedeutet Organic?

Man unterscheidet zwischen der dynamisch-biologischen und der organisch-biologischen Landwirtschaft. Erstere richtet sich nach den Grundsätzen Rudolf Steiners, dem Begründer der Anthroposophie. Er begreift den ökologischen Landbau als Organismus, der sich aus Mensch, Tier, Pflanze und Boden zusammensetzt und in Wechselwirkung steht. Die dynamisch-biologischen Richtlinien werden zum Beispiel von Demeter aufgegriffen und gehen weit über die Anforderungen der Bioverordnung hinaus.

Organisch-biologische Anbaubetriebe unterliegen sozialen, ökonomischen und ökologischen Grundsätzen, die innerhalb der einzelnen Verbände unterschiedlich geregelt sind. Zu den Pionieren auf diesem Gebiet der Landwirtschaft gehören Bioland und Naturland, die wie Demeter strengere Richtlinien einhalten als die EU-Bio-Verordnung vorgibt.

Was Sie mit dem Kauf eines organischen Produkts unterstützen

- Organic steht für pestizidfreien Pflanzenschutz: Während bei der üblichen Landwirtschaft noch Pflanzenschutz mit chemisch-synthetischen Mitteln wie Pestizide verwendet werden, die wir durch die Nahrung aufnehmen, greift der biologische Anbau auf Tiermist oder Kunstdünger zurück.
- Organic steht für Artenvielfalt: Der Acker wird auf verschiedene Weise und mit weniger anfälligen Sorten bepflanzt. Zudem kommen oftmals alte Obst- und Gemüsesorten zum Einsatz.
- Organic steht für weitgehenden Verzicht auf Antibiotika: Die EU-Verordnung schreibt vor, dass Masttiere artgerecht gehalten werden und nicht mit Antibiotika oder Wachstumshormonen gefüttert werden dürfen.
- Organic steht für Bestrahlungsverbot: Die EG-Öko-Verordnung verbietet die Bestrahlung von Öko- Lebensmitteln und den Einsatz gentechnisch veränderter Organismen
- Organic bedeutet frei von künstlichen Zusatzstoffen: Bio-Lebensmittel erhalten keine zusätzlichen Farb- oder Konservierungsstoff, künstliche Aromen oder Geschmacksverstärker.

Der ökologische Landbau ist also besonders auf Nachhaltigkeit ausgelegt. Er erhält und schont die natürlichen Ressourcen und hat positive Auswirkungen auf die Umwelt.

Vorteile einer ökologischen Ernährung

Organische Produkte sind mehr als moralisch vertretbarer Genuss. Sie sind vor allem Ausdruck der Achtung vor dem eigenen Körper. Essen für Leib und Seele – aber was kommt ersterem dabei genau zugute?

Warum ist Organic gesund?

- Biologisch angebaute Produkte haben einen höheren Gehalt an Vitaminen, Mineralstoffen und sekundären Pflanzenstoffen. Die bisher größte Metastudie zu Biokost, die von der Newcastle University durchgeführt wurde, bestätigt: Biogemüse hat zwischen 18 und 69 Prozent mehr Polyphenole und andere als Antioxidantien bekannte Inhaltsstoffe. Antioxidantien gelten als potenziell vorbeugend gegen Herz-Kreislauf-Erkrankungen und gegen Krebs. Die Biofeldfrüchte enthielten in besagter Studie zudem mehr Carotinoide und mehr Vitamin C.
- Bio-Lebensmittel enthalten weniger Pestizidspuren und Umweltgifte. Organische Produkte haben einen geringen Gehalt an wertmindernden Stoffen wie Pestizid- oder Arzneimittlrückständen, Schwermetallen oder Nitrat. Diese Rückstände stehen laut Annie Band, Autorin und Green Living Expertin, in direktem Zusammenhang mit Zivilisationskrankheiten wie Asthma, Allergien, Entwicklungs- und Verhaltensstörungen, Leber und Nierenerkrankungen, Alzheimer und sogar Krebs.

Sauerstoff, mit der das Wachstum der Pflanzen gefördert wird. Es kann allerdings bei der Lagerung und Zubereitung zur Bildung von krebserzeugenden Nitrosaminen führen.

- Weniger Belastungen durch Mikroorganismen und antibiotikaresistente Keime. Antibiotika werden in der Tierhaltung zur Krankheitsbekämpfung und zur Leistungssteigerung eingesetzt. Laut Verbraucherzentrale Niedersachsen wurden im Fall von Hähnchen bis zu 89% antibiotikaresistente Keime gefunden. Glaubt man dem Bundesinstitut für Risikobewertung, sind diese Arten von Keimen ein wachsendes Gesundheitsrisiko.

Die zunehmende Achtsamkeit des Menschen gegenüber sich selbst und seiner Umwelt führt ihn zu einem ganzheitlicheren Gesundheitsverständnis. Sei es in dem Gewandt von schadstofffreien Lebensmitteln, Raw Cosmetics oder nachhaltig produzierten Kleidern - das wachsende Bewusstsein für Qualität bringt den Konsumenten zurück zum Wesentlichen und spiegelt sich im gegenwärtigen Organic-Trend wieder.

GESUNDE ERNÄHRUNG NATURKOSMETIK GOURMET

Vogue Lese-Empfehlungen

ROYAL APARTMENT

So werden Sie die Nachbarin der Queen!

Von CARINA SCHILLER

ERNÄHRUNG & FITNESS

So werden Sie "modelFIT"

Von MARIE CLAUSSEN

DESIGN

Gesünder mit der neuen Apple Watch

Von BEATRICE GRAF

FIT FOOD

Essen vor und nach dem Sport

Von VOGUE.DE

KONTAKT

Jobs

Kontakt

Werbung buchen

Datenschutz

AGB

Impressum

SERVICE

Gewinnspiele

Newsletter

Die Redaktion

ABO

© 2018 Condé Nast Germany